FORERUNNER® 610

Manuale Utente

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com) per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

Sommario

Introduzione

⚠ ATTENZIONE

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Informazioni sulla batteria

⚠ ATTENZIONE

Questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Il dispositivo è alimentato da una batteria integrata agli ioni di litio ricaricabile mediante il caricabatterie incluso nella confezione del prodotto (pagina 41).

Impostazione del dispositivo

Al primo utilizzo del dispositivo Forerunner®, seguire le istruzioni di impostazione nel *Manuale di avvio rapido Forerunner 610*.

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione in linea.

- Visitare il sito Web http://my.garmin.com.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio, visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin.

Tasti

Ciascun tasto è dotato di più funzioni.

①	**POWER/ LIGHT**	Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo. Selezionare per attivare la retroilluminazione. Selezionare per cercare una bilancia compatibile.
②	**START/ STOP**	Selezionare per avviare o interrompere il timer.
③	**LAP/ RESET**	Selezionare per creare un nuovo giro. Tenere premuto per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.
④	☰	Selezionare per mostrare e nascondere il menu.
⑤	◀	Selezionare per tornare alla pagina precedente.

Icone

Un'icona fissa indica che la funzione è attiva. Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta effettuando una ricerca.

GPS	Il GPS è acceso e sta ricevendo il segnale.
♥	La fascia cardio è attiva.
foot pod	Il foot pod è attivo.
bici	Il sensore bici è attivo.
🔒	L'orologio è in modalità di risparmio energetico (pagina 41).
((†))	L'attrezzatura fitness è attiva.

Suggerimenti sul touchscreen

Il touchscreeen dell'unità Forerunner è diverso dalla maggior parte dei dispositivi mobili. Il touchscreen è stato progettato per essere utilizzato con la punta delle dita. Il touchscreen è ottimizzato per impedire tocchi accidentali durante la corsa.

NOTA: per selezionare elementi e cambiare pagina, è necessario premere o scorrere con decisione. Fare pratica con il touchscreen prima di iniziare una corsa.

- Toccare il touchscreen per scorrere le pagine disponibili ①.

  SUGGERIMENTO: è inoltre possibile scorrere il dito sul touchscreen.
- Scorrere verso sinistra per uscire dalla modalità di risparmio energetico.
- Toccare il touchscreen per confermare i messaggi.
- Effettuare ogni selezione del touchscreen o passare a un'azione separata.

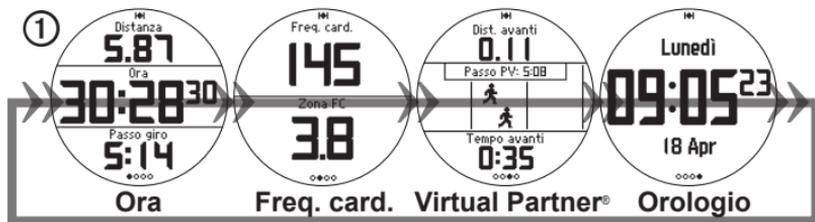
Modifica dei campi dati

In qualsiasi pagina di allenamento, tenere premuto un campo dati finché non viene evidenziato. Quando si solleva il dito, viene richiesto di selezionare un nuovo campo dati (pagina 35).

Acquisizione del segnale satellitare

Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

1. Nella pagina dell'orologio, scorrere verso sinistra per visualizzare il banner di ricerca dei satelliti.
2. Recarsi in un'area all'aperto.
3. Attendere mentre Forerunner è alla ricerca dei satelliti.

   Non iniziare l'attività fino a quando il banner di ricerca dei satelliti non è più visualizzato. L'ora del giorno e la data vengono impostati automaticamente.

Panoramica dei menu

Cronologia	Attività
	Totali
	Opzioni: visualizzazione del passo o della velocità, inizio della settimana, eliminazione attività, azzeramento totali, caricamento di un'attività
Allenam	Pronto per la corsa
	Opzioni: avvisi, Auto Lap, Auto Pause, scorrimento automatico
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Allenamenti: a intervalli, allenamenti personalizzati
	Sport: corsa o ciclismo
Impost.	Pagine allenamento: campi dati
	Allarme
	Fascia cardio: associazione, zone di frequenza cardiaca
	Foot Pod: associazione, sorgente velocità, calibrazione
	Sensore bici: associazione, calibrazione, dimensioni ruote
	Profilo utente: sesso, anno di nascita, peso, altezza
	Sistema: lingua, toni, schermo, registrazione dati, GPS, retroilluminazione, orario, unità, trasferimento dati, ripristino delle impostazioni predefinite
Dove?	Dove sono?
	Indietro all'inizio
	Posizioni

Allenamento personale

Questa sezione descrive le funzioni e le impostazioni relative agli allenamenti per il dispositivo in uso.

- Istruzioni di base della corsa (pagine 7–8)
- Avvisi (pagina 8)
- Auto Lap® (pagina 10)
- Auto Pause® (pagina 11)
- Scorrimento automatico (pagina 11)
- Virtual Partner® (pagina 12)
- Virtual Racer™ (pagina 12)
- Allenamenti a intervalli (pagina 13)
- Allenamenti personalizzati (pagina 15)
- Allenamento in bici (pagina 17)

Inizio di una corsa

Per poter registrare la cronologia, acquisire i segnali satellitari (pagina 5) o associare il Forerunner a un foot pod opzionale (pagina 21).

1. Nella pagina del timer, premere **START** per avviare il timer ①.

   La cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione. La distanza ② e il passo giro ③ vengono visualizzati sulla pagina del timer.

   I campi dati visualizzati corrispondono alle impostazioni predefinite. È possibile personalizzare i campi dati (pagina 35).
2. Al termine della corsa, selezionare **STOP**.

Salvataggio di una corsa

Tenere premuto il pulsante **RESET** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

Opzioni relative alla corsa

Visualizzazione di passo o velocità

1. Selezionare > **Impostazione**.
2. Selezionare **Pagine allenamento**.
3. Selezionare una pagina allenamento da personalizzare.
4. Selezionare il campo dati da personalizzare.
5. Selezionare **Passo/Velocità**.
6. Selezionare il tipo di dati relativi al passo o alla velocità da visualizzare sulla pagina allenamento.

   Per un elenco completo dei campi dati e delle descrizioni disponibili, vedere pagina 35.

Avvisi

NOTA: gli avvisi non funzionano durante gli allenamenti a intervalli o personalizzati.

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca e cadenza specifici.

NOTA: per attivare i toni e le vibrazioni degli avvisi, vedere pagina 32.

Impostazione degli avvisi per tempo, distanza e calorie

1. Selezionare > **Allenamento** > **Opzioni** > **Avvisi**.
2. Selezionare **Tempo**, **Distanza** o **Calorie**.
3. Selezionare **Attivato**.
4. Selezionare **Avviso a** e inserire il tempo, la distanza e la quantità di calorie.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, il dispositivo emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

Impostazione degli avvisi avanzati

Se si dispone di fascia cardio, foot pod o sensore GSC™ 10 opzionale, è possibile impostare avvisi avanzati per la frequenza cardiaca e la cadenza.

1. Selezionare ☰ > **Allenamento** > **Opzioni** > **Avvisi**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Frequenza cardiaca** per impostare la frequenza cardiaca minima e massima in battiti al minuto (bpm).

     NOTA: per ulteriori informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, vedere pagina 19.
   - Selezionare **Cadenza** per impostare la cadenza veloce e lenta in passi al minuto (spm) o in rotazioni della pedivella al minuto (rpm).
3. Impostare i parametri per gli allarmi di frequenza cardiaca o cadenza.

Ogni volta che si sale al di sopra o si scende al di sotto di un valore di frequenza cardiaca o cadenza, il dispositivo emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

Impostazione degli avvisi di interruzione della camminata

Alcuni programmi di corsa utilizzano interruzioni della camminata a tempo a intervalli regolari. Ad esempio, durante una lunga corsa di allenamento, il programma può indicare di correre per quattro minuti, quindi camminare per 1 minuto e ripetere. Auto Lap funziona correttamente durante l'utilizzo degli avvisi di corsa/camminata.

1. Selezionare ☰ > **Allenamento** > **Opzioni** > **Avvisi**.
2. Selezionare **Corri/Cammina** > **Allarme corri/cammina** > **Attivato**.
3. Selezionare **Avviso corsa** e specificare un orario.
4. Selezionare **Avviso camminata** e specificare un orario.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, il dispositivo emette un segnale acustico e

visualizza un messaggio. Gli avvisi corsa/camminata si ripeteranno finché non si arresta il timer.

Auto Lap

L'impostazione Auto Lap predefinita è **Per distanza**, 1 miglio o 1 chilometro.

NOTA: Auto Lap non funziona durante gli allenamenti a intervalli o personalizzati.

Contrassegno dei giri in base alla distanza

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il giro a una distanza specifica. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di una corsa.

1. Selezionare > **Allenamento** > **Opzioni** > **Auto Lap**.
2. Selezionare **Auto Lap** > **Per distanza**.
3. Selezionare **Lap a** e specificare una distanza.

Contrassegno dei giri in base alla posizione

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il giro in una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento).

1. Selezionare > **Allenamento** > **Opzioni** > **Auto Lap**.
2. Selezionare **Auto Lap** > **Per posizione** > **Lap a**.
3. Selezionare un'opzione:
    - Selezionare **Solo premi Lap** per attivare il contagiri ogni volta che si seleziona **LAP** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
    - Selezionare **Inizio e Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui viene selezionato **START** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato **LAP**.

- Selezionare **Marca e Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e (utilizzare **Salva posizione corrente**) in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato **LAP**.

Sospensione automatica della corsa

NOTA: Auto Pause non funziona durante gli allenamenti a intervalli o personalizzati.

È possibile utilizzare Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

NOTA: il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.

1. Selezionare > **Allenamento** > **Opzioni** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma, selezionare **Quando in sosta**.
   - Selezionare **Velocità personalizzata** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.

Uso di Scorrimento automatico

La funzione di scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le pagine dei dati di allenamento mentre il timer è in esecuzione.

1. Selezionare > **Allenamento** > **Opzioni** > **Scorrimento automatico** > **Scorrimento automatico**.
2. Selezionare **Lento**, **Medio** o **Veloce**.

Corsa con un Virtual Partner

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi.

1. Selezionare > **Allenamento** > **Virtual Partner**.
2. Selezionare **Virtual Partner** > **Attivato**.
3. Selezionare **Formato**, quindi **Velocità** o **Passo**.
4. Specificare un valore per la velocità o il passo del Virtual Partner.
5. Selezionare **Avviso** > **Attivato** (opzionale).
6. Iniziare una corsa.
7. Per visualizzare chi è in testa, scorrere fino alla pagina Virtual Partner.

Virtual Racer

Virtual Racer è uno strumento di allenamento progettato per migliorare le prestazioni degli utenti. È possibile gareggiare con la propria attività o con una trasferita dal computer (pagina 13). Ad esempio, è possibile fare pratica gareggiando sul percorso effettivo e salvarlo su Forerunner. Il giorno della gara, è possibile gareggiare con il percorso su cui si è fatto pratica. Virtual Racer stimola ad aumentare il passo precedente, incluse le salite in cui solitamente si rallenta e lo sprint finale per raggiungere il traguardo.

Corsa con un Virtual Racer

Prima di creare una gara, è necessario aver salvato almeno un'attività.

1. Selezionare > **Allenamento** > **Virtual Racer**.
2. Selezionare **Crea nuova gara**, quindi selezionare un'attività dall'elenco.
3. Immettere un nome.

4. Selezionare la gara.
5. Selezionare **Gareggia**.

Opzioni Virtual Racer

Selezionare ☰ > **Allenamento** > **Virtual Racer**, quindi selezionare una gara.

- **Visualizza statistiche**: consente di visualizzare il tempo e la distanza dell'attività precedente.
- **Opzioni gara**: consente di modificare il nome della gara, eliminare la gara e impostare i toni degli avvisi.

Gara con un'attività dal Web

È necessario disporre di un account Garmin Connect (pagina 28).

Per poter inviare un'attività al dispositivo in modalità wireless, è necessario associare l'unità Forerunner al computer mediante USB ANT Stick™ (pagina 29).

1. Collegare il dispositivo al computer.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com e trovare un'attività.
3. Fare clic su **Invia al dispositivo**.
4. Sul dispositivo, selezionare ☰ > **Allenamento** > **Virtual Racer**.
5. Selezionare la gara.
6. Selezionare **Gareggia**.

Allenamenti a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. L'allenamento a intervalli personalizzato viene salvato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli. È possibile utilizzare intervalli aperti per tenere traccia degli allenamenti quando si corre su una distanza nota, ma si desidera tenere traccia del numero di intervalli completati.

Creazione di un allenamento a intervalli

1. Selezionare > **Allenamento** > **Allenamenti** > **Intervalli**.
2. Selezionare **Modifica allenamento**.
3. Selezionare **Tipo**, quindi **Tempo**, **Distanza**, o **Apri**.

   SUGGERIMENTO: per creare un intervallo indefinito, impostare il valore su **Apr**i.
4. Specificare una distanza o un valore per l'intervallo di tempo.
5. Selezionare **Tipo riposo**, quindi **Distanza**, **Tempo** o **Apri**.
6. Se necessario, specificare una distanza o un valore di tempo per l'intervallo di riposo.
7. Selezionare il numero di ripetizioni.
8. Se necessario, selezionare **Riscaldamento** > **Sì** per aggiungere un riscaldamento indefinito all'allenamento.
9. Se necessario, selezionare **Defaticamento** > **Sì** per aggiungere un defaticamento indefinito all'allenamento.

Avvio di un allenamento a intervalli

1. Selezionare > **Allenamento** > **Allenamenti** > **Intervalli** > **Esegui allenamento**.
2. Selezionare **START**.

   Se l'allenamento a intervalli dispone di un riscaldamento, è necessario selezionare **LAP** per iniziare il primo intervallo.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Interruzione di un allenamento a intervalli

- In qualsiasi momento, selezionare **LAP** per interrompere un intervallo.
- In qualsiasi momento, selezionare **STOP** per fermare il timer.
- Se l'allenamento a intervalli prevede il defaticamento, è necessario selezionare **LAP** per interrompere l'allenamento.

Allenamenti personalizzati

Gli allenamenti personalizzati possono includere obiettivi per ciascuna fase di allenamento nonché distanze, tempi e calorie variabili. È possibile creare allenamenti personalizzati mediante Garmin Training Center® o Garmin Connect® (pagina 28) e trasferirli a Forerunner. Tuttavia, è anche possibile creare e salvare un allenamento personalizzato direttamente sul dispositivo Forerunner.

È inoltre possibile pianificare gli allenamenti personalizzati tramite Garmin Connect o Garmin Training Center. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli su Forerunner.

Creazione di un allenamento personalizzato

1. Selezionare ☰ > **Allenamento** > **Allenamenti** > **Personalizza** > **Crea nuovo**.
2. Selezionare **Corsa 000** per modificare il nome dell'allenamento.
3. Selezionare **Aggiungi nuova fase**.
4. Selezionare **Durata** per specificare in che modo verrà misurata la fase.

   Ad esempio, selezionare **Distanza** per concludere la fase dopo una distanza specifica.

   Se si seleziona **Apri**, è possibile concludere la fase durante l'allenamento selezionando **LAP**.
5. Se necessario, selezionare **Valore durata** e specificare un valore.
6. Selezionare **Obiettivo** per scegliere l'obiettivo durante la fase.

   Ad esempio, selezionare **Frequenza cardiaca** per mantenere una frequenza cardiaca costante durante la fase.
7. Se necessario, selezionare una zona obiettivo o immettere un intervallo personalizzato.

Ad esempio, è possibile selezionare una zona di frequenza cardiaca. Ogni volta che si supera o si scende al di sotto del valore di frequenza cardiaca specificato, il dispositivo emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

8. Se necessario, selezionare **Fase di riposo** > **Sì**.

   Durante un giro di riposo, il timer continua a funzionare e i dati vengono registrati.

9. Se necessario, aggiungere un'altra fase all'allenamento.

Ripetizione di una fase dell'allenamento personalizzato

Per poter ripetere una fase di allenamento, è necessario creare prima un allenamento con almeno una fase.

1. Selezionare **Aggiungi nuova fase** > **Durata**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Ripeti** per ripetere una fase una o più volte.

     Ad esempio, è possibile ripetere per 4 volte una fase di allenamento di 1 km.
   - Selezionare **Ripeti fino a** per ripetere una fase specificando una durata.

     Ad esempio, è possibile ripetere una fase di 5 minuti per trenta minuti o fino a che non si raggiunge la zona di frequenza cardiaca 5.
3. Selezionare **Indietro a fase** e selezionare una fase da ripetere.

Avvio di un allenamento personalizzato

1. Selezionare ☰ > **Allenamento** > **Allenamenti** > **Personalizza**.
2. Selezionare un allenamento, quindi **Esegui allenamento**.
3. Selezionare **START**.
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Una volta completate tutte le fasi, viene visualizzato un messaggio.

Interruzione di un allenamento personalizzato

- In qualsiasi momento, selezionare **LAP** per interrompere una fase.
- In qualsiasi momento, selezionare **STOP** per fermare il timer.

Eliminazione di un allenamento personalizzato

1. Selezionare > **Allenamento** > **Allenamenti** > **Personalizza**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Elimina allenamento** > **Sì**.

Invio di allenamenti al dispositivo

Per poter inviare gli allenamenti al dispositivo in modalità wireless, è necessario collegare Forerunner al computer mediante USB ANT Stick™ (pagina 29).

1. Collegare USB ANT Stick al computer.
2. Aprire Garmin Training Center o Garmin Connect (pagina 28).
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Opzioni di allenamento in bici

Molte delle funzioni di allenamento di Forerunner possono essere applicate al ciclismo. Per ottenere risultati ottimali, personalizzare le impostazioni relative al ciclismo.

Modifica dello sport in ciclismo

Forerunner è in grado di visualizzare i dati e la cronologia per l'allenamento in bici.

1. Selezionare > **Allenamento** > **Sport** > **Opzioni ciclismo** > **Mostra**.
2. Selezionare **Sport corrente** > **Ciclismo**.

Una volta modificato lo sport, è possibile impostare gli avvisi, le impostazioni Auto Lap, Auto Pause e Scorrimento automatico per l'allenamento in bici (pagine 8–11).

Allenamento con un sensore bici

Per informazioni sul sensore GSC™ 10, vedere pagina 23.

Sensori ANT+

Forerunner è compatibile con i seguenti accessori ANT+.

- Fascia cardio (pagina 19)
- Foot pod (pagina 21)
- GSC 10 (pagina 23)
- Bilancia (pagina 23)
- Attrezzatura fitness (pagina 24)

Per ulteriori informazioni sull'acquisto degli accessori aggiuntivi, visitare il sito Web http://buy.garmin.com.

Associazione dei sensori ANT+

Per poter effettuare l'associazione, è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore. Consultare il *Manuale di avvio rapido di Forerunner 610* o le istruzioni degli accessori.

Se Forerunner non mostra i dati dell'accessorio, è necessario associare l'accessorio a Forerunner. Per associazione si intende il riconoscimento dei sensori wireless ANT+™, ad esempio, per collegare il foot pod al dispositivo Forerunner. Dopo la prima associazione, Forerunner riconosce automaticamente il foot pod ogni volta che questo viene attivato.

- Accertarsi che il sensore ANT+ sia compatibile con il dispositivo Garmin.
- Posizionare Forerunner nella portata (3 m) del sensore ANT+.

  Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- Se ♥ è disattivato, selezionare ☰ > **Impostazione** > **Fascia cardio** > **Fascia cardio** > **Attivato** > **Cerca nuovo**.
- Se è disattivato, selezionare ☰ > **Impostazione** > **Foot Pod** > **Foot Pod** > **Attivato** > **Cerca nuovo**.

- Se è attivato, selezionare > **Impostazione** > **Sensore bici** > **Sensore bici** > **Attivato** > **Cerca nuovo**.
- Se non è ancora possibile associare l'accessorio, sostituire la batteria dell'accessorio (fascia cardio, pagina 43).

Quando l'accessorio è associato, viene visualizzato un messaggio e l'icona dell'accessorio (pagina 4) è fissa sullo schermo.

Fascia cardio

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Prima di poter personalizzare le zone di frequenza cardiaca, è necessario attivare la fascia cardio.

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, Forerunner utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante l'attività, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca.

1. Selezionare > **Impostazione** > **Fascia cardio** > **Zone FC** > **In base a**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
   - Selezionare **% Max.** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.
   - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca a riposo.
3. Selezionare **FC max** e specificare la frequenza cardiaca massima.
4. Selezionare **FC riposo** e specificare la frequenza cardiaca a riposo.

I valori delle zone vengono aggiornati automaticamente; tuttavia, è ancora possibile modificare ognuno di essi manualmente.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il loro livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto.

Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (pagina 25) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima.

Altre opzioni di frequenza cardiaca

- Avvisi relativi alla frequenza cardiaca (pagina 9)
- Calcoli delle zone di frequenza cardiaca (pagina 25)
- Campi dati della frequenza cardiaca (pagina 35)
- Risoluzione dei problemi di frequenza cardiaca (pagina 26)

Foot Pod

Il dispositivo Forerunner è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod per inviare dati a Forerunner durante l'allenamento al chiuso oppure quando il segnale GPS è debole o si perdono i segnali satellitari. Il foot pod è in standby e pronto per inviare dati. È necessario associare il foot pod al dispositivo Forerunner (pagina 18).

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria sta per esaurirsi, su Forerunner viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Scelta di una sorgente velocità

Se si pianifica di allenarsi all'aperto, è possibile impostare Forerunner per utilizzare i dati provenienti dal foot pod per calcolare il passo piuttosto che utilizzare il GPS.

Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Foot Pod** > **Sorgente velocità** > **Foot Pod**.

Informazioni sulla calibrazione del Foot Pod

La calibrazione del foot pod è facoltativa e può migliorarne la precisione. Sono disponibili tre modalità per regolare la calibrazione: a distanza, tramite GPS e manuale.

Calibrazione del Foot Pod in base alla distanza

Per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe eseguire la calibrazione del foot pod utilizzando il limite interno di un tracciato regolare. Un tracciato regolare (2 giri = 800 m) è più accurato di un tapis roulant.

1. Selezionare > **Impostazione** > **Foot Pod** > **Calibra** > **Distanza**.
2. Selezionare una distanza.
3. Selezionare **START** per iniziare la registrazione.
4. Percorrere la distanza correndo o camminando.
5. Selezionare **STOP**.

Calibrazione del Foot Pod in base al GPS

Per eseguire la calibrazione del foot pod tramite il GPS, è necessario ricevere i segnali GPS.

1. Selezionare > **Impostazione** > **Foot Pod** > **Calibra** > **GPS**.
2. Selezionare **START** per iniziare la registrazione.
3. Correre o camminare per circa 1000 m.

   Forerunner informa l'utente quando ha raggiunto la distanza desiderata.

Calibrazione manuale del Foot Pod

Se la distanza relativa al foot pod risulta leggermente superiore o inferiore ogni volta che si corre, è possibile regolare manualmente il fattore di calibrazione. La formula di calibrazione è distanza effettiva (utilizzare un tracciato regolare) / distanza registrata × fattore di calibrazione corrente = nuovo fattore di calibrazione. Ad esempio, 1600 m / 1580 m × 95 = 96,2.

1. Selezionare > **Impostazione** > **Foot Pod** > **Fattore di calibrazione**.
2. Regolare il fattore di calibrazione.

GSC 10

I dati relativi alla cadenza rilevati dal sensore GSC 10 vengono sempre registrati. Se non è associato alcun sensore GSC 10, vengono utilizzati i dati GPS per calcolare la velocità e la distanza. La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm). Sono disponibili due sensori GSC 10: uno per la cadenza e uno per la velocità.

Calibrazione del sensore bici

Prima di personalizzare le opzioni del sensore bici, è necessario modificare lo sport in ciclismo (pagina 17).

Per poter calibrare il sensore bici, è necessario installarlo correttamente e attivare la registrazione dei dati.

La calibrazione del sensore bici è facoltativa e può migliorarne la precisione. Per istruzioni sulla calibrazione, specifiche per il proprio sensore bici, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

1. Selezionare > **Impostazione** > **Sensore bici** > **Calibrazione**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per utilizzare il GPS per stabilire le dimensioni delle ruote, selezionare **Auto**.
   - Per specificare le dimensioni delle ruote, selezionare **Manuale**.

Altre opzioni bici

- Avvisi sulla cadenza (pagina 9)
- Allenamento in bici (pagina 17)
- Campi dati di cadenza (pagina 35)

Uso della bilancia

Se si dispone di una bilancia compatibile ANT+, il dispositivo Forerunner può leggere i dati dalla bilancia.

1. Selezionare **LIGHT**.

   Viene visualizzato un messaggio quando viene individuata la bilancia.
2. Posizionarsi sulla bilancia.

NOTA: se si utilizza una bilancia Body Composition, togliere le scarpe e le calze per garantire che tutti i parametri della composizione corporea vengano letti e registrati.

3. Scendere dalla bilancia.

   SUGGERIMENTO: se si verifica un errore, scendere dalla bilancia e riprovare.

Info sugli atleti

Le caratteristiche fisiche di un atleta influiscono su determinati calcoli della bilancia. Un atleta è una persona che si allena con costanza da molti anni (eccetto nei periodi di riposo dovuti a piccoli infortuni) e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto (bpm) o inferiore.

Attrezzatura fitness

La tecnologia ANT+ collega automaticamente la fascia cardio di Forerunner al dispositivo fitness in modo da poter controllare i propri dati sul display del dispositivo. Individuare il logo ANT+ Link Here sul dispositivo fitness compatibile.

Visitare il sito Web www.garmin.com/antplus per ulteriori istruzioni relative al collegamento.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Risoluzione dei problemi del sensore ANT+

Problema	Soluzione
Dispongo di un sensore ANT+ di terzi.	Accertarsi che sia compatibile con Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Ho sostituito la batteria del mio accessorio.	È necessario associare nuovamente il sensore a Forerunner (pagina 18).
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	• Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo. • Riscaldarsi per 5–10 minuti. • Inumidire gli elettrodi con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori. • Pulire gli elettrodi. Residui di sporco e sudore sugli elettrodi possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca. • Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia, se compatibile con l'attività svolta. Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca. • Allontanarsi da forti campi elettromagnetici e da alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, i quali possono interferire con la fascia cardio. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Cronologia

Forerunner memorizza i dati in base al tipo di attività, agli accessori utilizzati e alle impostazioni dell'allenamento. Forerunner è in grado di salvare circa 180 ore di cronologia con uso tipico. Quando la memoria di Forerunner è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Visualizzazione della cronologia

La cronologia consente di visualizzare la data, l'ora del giorno, la distanza, il tempo di corsa, le calorie e il passo o la velocità media e massima. La cronologia può inoltre visualizzare i dati di frequenza cardiaca e cadenza media e massima se si utilizza una fascia cardio, un foot pod o un sensore cadenza (accessori opzionali).

1. Selezionare > **Cronologia** > **Attività**.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le attività salvate.
3. Selezionare un'attività.
4. Scorrere fino alla fine della pagina e selezionare **Visualizza giri**.
5. Scorrere verso l'alto o verso il basso per scorrere i giri.

Visualizzazione del passo o della velocità nella cronologia

1. Selezionare > **Cronologia** > **Opzioni**.
2. Selezionare **Corsa** o **Ciclismo**, in base allo sport effettuato.
3. Selezionare **Mostra passo** o **Mostra velocità**.

Visualizzazione dei totali

1. Selezionare > **Cronologia** > **Totali**.

   Vengono visualizzati il tempo e la distanza totale.
2. Selezionare **Settimanalmente** o **Mensilmente**.

Reimpostazione dei totali

È possibile reimpostare la distanza e il tempo totali visualizzati sul dispositivo.

NOTA: in questo modo, non viene eliminata alcuna cronologia.

Selezionare > **Cronologia** > **Opzioni** > **Reimposta totali** > **Sì**.

Eliminazione di una cronologia

Eliminazione di una corsa

1. Selezionare > **Cronologia** > **Attività**.
2. Selezionare una corsa.
3. Scorrere fino alla fine della pagina e selezionare **Elimina** > **Sì**.

Eliminazione di tutte le attività

Selezionare > **Cronologia** > **Opzioni** > **Elimina tutte le attività** > **Sì**.

Uso del software gratuito

Garmin fornisce due opzioni software per la memorizzazione e l'analisi dei dati della corsa.

- Garmin Connect è un software basato sul Web (www.garminconnect.com). È possibile utilizzare Garmin Connect in qualsiasi computer con accesso a Internet.
- Garmin Training Center è un software per computer che non richiede la connessione a Internet dopo l'installazione. Viene eseguito direttamente nel computer, non su Internet.

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
2. Selezionare **Allenamento con Garmin**.
3. Selezionare **Software online** o **Software desktop**.
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Invio della cronologia al computer

Per poter inviare un'attività al dispositivo in modalità wireless, è necessario associare l'unità Forerunner al computer mediante USB ANT Stick™ (pagina 29).

1. Collegare USB ANT Stick ① a una porta USB disponibile sul computer.

2. Posizionare il dispositivo entro la portata (3 m) del computer.

   Quando ANT Agent rileva il dispositivo, viene visualizzato un ID unità e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione.
3. Selezionare **Sì**.
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Come impedire il trasferimento di dati

È possibile impedire il trasferimento di dati a o da un computer, anche da un computer associato.

Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema** > **Trasferimento dati** > **Trasferimento dati** > **Disattivato**.

Navigazione

Posizioni

Visualizzazione e salvataggio della posizione corrente

Prima di poter visualizzare e salvare la posizione, è necessario ricercare i segnali satellitari (pagina 5).

È possibile salvare la posizione corrente, ad esempio quella associata alla Casa o al Parcheggio.

1. Selezionare ☰ > **Dove si va?** > **Dove sono?**.

   Vengono visualizzare le coordinate correnti.
2. Selezionare **Salva**.
3. Se necessario, selezionare **Modifica** per modificare le proprietà.

Modifica delle posizioni

1. Selezionare ☰ > **Dove si va?** > **Posizioni**.
2. Selezionare una posizione.
3. Selezionare **Visualizza posizione** > **Modifica**.
4. Selezionare un attributo.

   Ad esempio, selezionare **Modifica quota** per specificare un'altitudine nota per la posizione.
5. Inserire le nuove informazioni.

Eliminazione delle posizioni

1. Selezionare ☰ > **Dove si va?** > **Posizioni**.
2. Selezionare una posizione.
3. Selezionare **Elimina posizione** > **Sì**.

Navigazione verso una posizione salvata

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, è necessario acquisire i segnali satellitari.

1. Selezionare ☰ > **Dove si va?** > **Posizioni**.
2. Selezionare una posizione.

3. Selezionare **Vai A posizione**.

   Viene visualizzata la pagina della bussola.

Per registrare l'attività, è necessario avviare il timer.

Navigazione Indietro all'inizio

È possibile navigare soltanto verso la posizione iniziale se ci si allena con un GPS.

In qualsiasi punto della corsa, è possibile tornare al punto di partenza. Per utilizzare questa funzione, è necessario avviare il timer.

1. Durante la corsa, premere **STOP**, ma non azzerare il timer.
2. Selezionare > **Dove si va?** > **Indietro all'inizio**.

   Viene visualizzata la pagina della bussola. Forerunner riporta l'utente al punto iniziale della corsa.

Interruzione della navigazione

Selezionare > **Dove si va?** > **Arresta navigazione**.

Impostazioni GPS

Spegnimento del GPS

Selezionare > **Impostazione** > **Sistema** > **GPS** > **GPS** > **Disattivato**.

Quando il GPS è disattivato, i dati relativi a distanza e velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati al dispositivo (ad esempio il foot pod o il sensore GSC 10). All'accensione successiva, il dispositivo cercherà nuovamente il segnale satellitare.

Pagina Satellite

Nella pagina Satellite, vengono visualizzate le informazioni correnti sul segnale satellitare GPS. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

Selezionare > **Impostazione** > **Sistema** > **GPS** > **Satelliti**.

Impostazioni

Impostazioni del sistema

Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema**.

- **Lingua**: consente di impostare la lingua del dispositivo.
- **Toni tasti**: consente di impostare il dispositivo per utilizzare toni audio per le pressioni dei tasti.
- **Toni avviso**: consente di impostare il dispositivo per utilizzare toni audio per i messaggi.
- **Vibrazioni**: consente di impostare il dispositivo per utilizzare la vibrazione per i messaggi.
- **Registrazione dati**: consente di controllare la modalità di registrazione dei dati delle attività del dispositivo.
    - **Registrazione dati**: consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.
    - **Ogni secondo**: consente di registrare i punti ogni secondo. Crea una registrazione molto dettagliata dell'attività; tuttavia, aumenta considerevolmente la dimensione dell'attività.
- **GPS**: pagina 31.
- **Retroilluminazione**: pagina 41.

Personalizzazione delle impostazioni dell'unità

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota, peso e formato posizione.

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema** > **Unità**.
2. Selezionare un'impostazione.
3. Selezionare un'unità per l'impostazione.

Impostazioni dell'ora

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora dell'orologio viene impostata automaticamente quando il dispositivo Forerunner individua i satelliti.

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema** > **Ora** > **Imposta ora** > **Manuale**.
2. Specificare l'ora
3. Se necessario, selezionare **Formato ora** per scegliere tra 12 o 24 ore.

Impostazione dell'allarme

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Allarme**.
2. Selezionare **Allarme** > **Attivato**.
3. Selezionare **Orario** e specificare un orario.

Fusi orari

Ogni volta che si acquisisce il segnale satellitare, il dispositivo rileva automaticamente il fuso orario e l'ora corrente del giorno.

Impostazione del profilo utente

Il dispositivo Forerunner utilizza le informazioni inserite relative all'utente per calcolare i dati esatti della corsa. È possibile modificare le seguenti informazioni relative al profilo utente: sesso, età, altezza e peso.

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Profilo utente**.
2. Modificare le impostazioni.

Informazioni sulle calorie

La tecnologia di analisi del dispendio di calorie e della frequenza cardiaca è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeattechnologies.com.

Informazioni su Training Effect

Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle capacità aerobiche. Training Effect accumula dati durante l'attività. Quando l'attività procede correttamente, il valore di Training Effect aumenta, indicando in che modo l'attività ha migliorato la propria forma fisica. Il valore di Training Effect è determinato dalle informazioni sul profilo utente, dalla frequenza cardiaca, dalla durata e dall'intensità dell'attività.

È importante tenere presente che i valori di Training Effect (1.0–5.0) possono sembrare eccessivi durante le prime corse. Occorre effettuare diverse attività prima che il dispositivo rilevi le proprie capacità aerobiche.

Training Effect	**Descrizione**
1–1,9	Consente il recupero (attività brevi). Migliora la resistenza per le attività di lunga durata (oltre 40 minuti).
2–2,9	Mantiene l'attività fitness aerobica.
3–3,9	Migliora le capacità aerobiche se ripetuta come parte di un programma di allenamento settimanale.
4–4,9	Migliora considerevolmente l'attività fitness aerobica se ripetuto 1–2 volte a settimana con tempi di recupero adeguati.
5	Causa un sovraccarico temporaneo con miglioramento elevato. Allenarsi in base a questo valore con estrema attenzione. Richiede giorni di recupero aggiuntivi.

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeattechnologies.com.

Personalizzazione delle Pagine allenamento

È possibile personalizzare i campi dati su quattro pagine allenamento.

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Pagine allenamento**.
2. Selezionare una pagina allenamento.
3. Selezionare 🔧.
4. Modificare il numero di campi dati che si desidera visualizzare nella pagina.
5. Selezionare **Attivato**.

6. Selezionare ◀.
7. Selezionare un campo dati per modificarlo.
8. Selezionare una categoria e un campo dati.

   Ad esempio, selezionare **Frequenza cardiaca** > **FC - Lap**.

Campi dati

I campi dati con il simbolo * contengono unità imperiali o metriche. I campi dati con il simbolo ** richiedono un sensore ANT+.

Campo dati	Descrizione
Alba	L'ora dell'alba in base alla posizione GPS.
Cadenza **	Per la corsa, la cadenza viene misurata in Passi Al Minuto (PAM). Per il ciclismo, la cadenza viene misurata in rotazioni della pedivella al minuto (rpm).
Cadenza – Giro **	Cadenza media per il lap corrente.
Cadenza – Media. **	Cadenza media per la durata dell'attività corrente.
Calorie	Quantità di calorie totali bruciate.
Calorie – Grassi	Quantità di calorie dei grassi bruciate. Richiede una valutazione New Leaf®.
Calorie rimanenti	Durante un allenamento, le calorie rimanenti quando la durata della fase è una quantità di calorie.
Direzione	La direzione in cui ci si sta muovendo.
Distanza *	Distanza percorsa per l'attività corrente.
Distanza – Giro *	Distanza percorsa nel lap corrente.
Distanza – Ultimo giro *	Distanza dell'ultimo giro completo.

Campo dati	Descrizione
Distanza rimanente *	Durante un allenamento, la distanza rimanente quando la durata della fase è un valore di distanza.
FC – %FCR **	Percentuale di riserva della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
FC – %FCR giro **	Percentuale media di riserva della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il giro.
FC – %FCR media **	Percentuale media di riserva della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività.
FC – %Max. **	Percentuale della frequenza cardiaca massima.

Campo dati	Descrizione
FC – %Max. giro **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per il giro.
FC – %Max. media **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività.
FC – Giro **	Frequenza cardiaca media nel lap corrente.
FC – Media **	Frequenza cardiaca media per la durata dell'attività corrente.
Frequenza cardiaca **	Frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm).
Frequenza cardiaca rimanente **	Durante l'allenamento, il valore della frequenza cardiaca superiore o inferiore rispetto all'obiettivo prefissato.
Giri	Numero di giri completati.
Ora	Ora del cronometro.

Campo dati	Descrizione
Ora – Giro	Durata del lap corrente.
Ora giorno	Orario corrente in base alle impostazioni selezionate (formato, fuso orario e ora legale).
Passo	Passo corrente.
Passo – Giro	Passo medio del lap corrente.
Passo – Media	Passo medio per la durata dell'attività corrente.
Passo – Ultimo giro	Passo medio durante l'ultimo giro completo.
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se per 3 m di salita (quota) si percorrono 60 m (distanza), la pendenza è del 5%.
Precisione GPS *	Il margine di errore rispetto alla posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 3,6 m.

Campo dati	Descrizione
Quota *	Altitudine sopra o sotto il livello del mare.
Ripetizioni rimanenti	Durante un allenamento, le ripetizioni restanti.
Tempo – Media lap	Durata media per completare i giri fino a questo momento.
Tempo – Ultimo lap	Quantità di tempo durante l'ultimo giro completato.
Tempo rimanente	Durante un allenamento, il tempo restante nell'intervallo o fase.
Tempo trascorso	Tempo totale registrato. Ad esempio, se si corre 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.
Training Effect (TE) **	Impatto corrente (1.0-5.0) sulla forma aerobica (pagina 33).

Campo dati	Descrizione
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla posizione GPS.
Velocità *	Velocità corrente.
Velocità – Giro *	Velocità media del lap corrente.
Velocità – Media *	Velocità media calcolata per l'attività.
Velocità – Ultimo Giro *	Velocità media durante l'ultimo giro completo.
Zona di passo giro	Intervallo di passo (dieci zone disponibili) per il lap corrente.
Zona di velocità *	Intervallo di velocità corrente. Le zone possono essere impostate in Garmin Training Center o in Garmin Connect.
Zona FC **	Intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano su profilo utente, frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca a riposo.
Zona Passo	Intervallo corrente di passo. Le zone possono essere impostate in Garmin Training Center o in Garmin Connect.
Zona velocità giro *	Intervallo di velocità (dieci zone disponibili) per il lap corrente.

Personalizzazione della categoria dei preferiti

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Pagine allenamento**.
2. Selezionare una pagina allenamento.
3. Selezionare un campo dati per modificarlo.
4. Selezionare **Preferiti** > **Modifica preferiti**.
5. Selezionare uno o più campi dati.

Appendice

Specifiche

AVVERTENZA

Il dispositivo Forerunner è impermeabile in conformità allo Standard IEC 60529 IPX7. Può essere immerso in 1 metro d'acqua per 30 minuti, mentre le immersioni prolungate possono danneggiarlo. Dopo l'immersione, assicurarsi di asciugare perfettamente Forerunner prima di utilizzarlo o caricarlo.

NOTA: Forerunner non è progettato per l'utilizzo durante il nuoto.

Specifiche di Forerunner	
Batteria	Batteria a pila ricaricabile agli ioni di litio da 200 mAh
Durata della batteria	Pagina 40
Gamma temperature di funzionamento	Da -20 °C a 60 °C (da -4 °F a 140 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+
Accessori compatibili	La tecnologia ANT+ wireless funziona con la fascia cardio, il foot pod, il sensore GSC 10, la bilancia e l'attrezzatura fitness compatibili.

Specifiche della fascia cardio	
Resistenza all'acqua	30 m (98,4 piedi) Questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca al dispositivo GPS mentre si nuota.
Batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V (pagina 42)
Durata della batteria	Circa 4,5 anni (1 ora al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -5 °C a 50 °C (da 23 °F a 122 °F) **NOTA**: in caso di basse temperature, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura della fascia cardio sia simile a quella corporea.
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+

Informazioni sulla batteria

⚠ ATTENZIONE

Questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Durata della batteria di Forerunner

Durata della batteria*	Utilizzo di Forerunner
1 settimana	Allenamento di 45 minuti al giorno con GPS. Forerunner è in modalità di risparmio energetico per il tempo restante.
Fino a 4 settimane	Forerunner viene utilizzato in modalità di risparmio energetico per tutto il tempo.
Fino a 8 ore	Allenamento con GPS per tutto il tempo.

*La durata effettiva della batteria quando questa è completamente carica dipende dal tempo di utilizzo del GPS, della retroilluminazione e della modalità di risparmio energetico. L'esposizione a

temperature estremamente fredde contribuisce a ridurre la durata della batteria.

Risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, Forerunner passa alla modalità di risparmio energetico e viene visualizzata 🔒. Il dispositivo Forerunner consente di visualizzare l'ora e la data, ma non di collegarsi all'accessorio ANT+ o di utilizzare il GPS. Scorrere verso sinistra per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

Ottimizzazione della durata della batteria

L'uso prolungato della retroilluminazione riduce drasticamente la durata delle batterie.

Impostazione della retroilluminazione

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema** > **Retroilluminazione** > **Modo**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per attivare la retroilluminazione utilizzando il tasto **LIGHT**, selezionare **Manuale**.
   - Per attivare la retroilluminazione per tutte le pressioni dei tasti e per i messaggi, selezionare **Tasti/Avvisi**.

Regolazione della durata della retroilluminazione

1. Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema** > **Retroilluminazione** > **Timeout**.
2. Selezionare una durata della retroilluminazione breve.

Caricamento di Forerunner

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer.

1. Inserire l'estremità del cavo USB nel caricabatterie da rete.
2. Inserire il caricabatterie da rete in una presa a muro standard.

3. Allineare i contatti sul retro del dispositivo Forerunner con le guide del caricabatterie ①.

   Il caricabatterie è magnetico e mantiene il dispositivo Forerunner in posizione.

Una volta collegato Forerunner a una fonte di alimentazione, il dispositivo si accende e viene visualizzata la schermata di caricamento.

4. Caricare Forerunner completamente.

Batteria della fascia cardio

ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente. Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

1. Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
2. Rimuovere il coperchio e la batteria.

3. Attendere 30 secondi.
4. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

   NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
5. Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

Sostituzione del cinturino da polso

È possibile acquistare un accessorio cinturino da polso in tessuto per Forerunner (http://buy.garmin.com).

1. Utilizzare il punzone ① per rimuovere i perni ②.

   NOTA: non gettare i perni.
2. Allineare la parte superiore di Forerunner ③ al connettore ④.

3. Inserire l'estremità a punta ⑤ del perno per fissare il connettore al dispositivo Forerunner.

   SUGGERIMENTO: premere in modo deciso il perno nel connettore. Utilizzare un oggetto stabile e smussato, se necessario.

4. Allineare il connettore con il passante ⑥ del cinturino da polso sostitutivo.
5. Inserire l'estremità a punta ⑦ del perno per fissare il connettore al passante.
6. Ripetere i passaggi 2–5 per il connettore inferiore.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Non utilizzare un oggetto appuntito per pulire l'area tra lo schermo e la ghiera.

Evitare l'uso di detergenti e solventi chimici che possono danneggiare le parti in plastica.

Pulizia del dispositivo

1. Utilizzare un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2. Asciugarlo.

Pulizia dello schermo

1. Utilizzare un panno morbido, pulito e privo di lanugine.
2. Se necessario, utilizzare acqua, alcool isopropilico o un detergente per occhiali.
3. Applicare il liquido sul panno e pulire delicatamente lo schermo.

Manutenzione della fascia cardio

Staccare il modulo prima di pulire l'elastico.

- Sciacquare il cinturino dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano l'elastico con un detergente non aggressivo ogni cinque utilizzi.
- Non lavare l'elastico in lavatrice o utilizzare un'asciugatrice.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.

Aggiornamento del software mediante Garmin Connect

Per poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario associare USB ANT Stick al computer (pagina 29).

1. Collegare USB ANT Stick al computer.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com.

   In caso di disponibilità di un nuovo software, Garmin Connect avvisa l'utente di aggiornare il software.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.
4. Tenere il dispositivo entro la portata (3 m) dal computer durante il processo di aggiornamento.

Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione
I tasti non rispondono. Come si reimposta il dispositivo?	1. Tenere premuto **POWER** fino a quando lo schermo non resta vuoto. 2. Tenere premuto **POWER** finché lo schermo non si accende. **NOTA**: in questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.
Desidero eliminare tutti i dati utente dal dispositivo.	**NOTA**: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia. 1. Spegnere il dispositivo. 2. Mentre si tiene premuto **LAP**, accendere il dispositivo. 3. Selezionare **Sì**.
In che modo è possibile reimpostare il dispositivo sui valori predefiniti?	Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema** > **Ripristina predefiniti** > **Sì**.
Il dispositivo non acquisisce il segnale satellitare.	1. Utilizzare il dispositivo all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. 2. Rimanere fermi per alcuni minuti.
Mancano alcuni dati utente dalla cronologia.	Quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti. Trasferire regolarmente i dati al computer per evitare di perderli.
Informazioni sulla versione del software	Selezionare ☰ > **Impostazione** > **Sistema** > **Info** per visualizzare informazioni importanti sul software e l'ID dell'unità.
Modifica rapida dello sport	Senza specificare un'ora sul timer, selezionare **RESET**.
Come ottenere una valutazione New Leaf	Visitare il sito Web www.newleaffitness.com. Alcuni centri sportivi e per la salute possono fornire una valutazione.

Indice

U

V

www.garmin.com/support

Per gli ultimi aggiornamenti software gratuiti (esclusi i dati mappa) dei prodotti Garmin, visitare il sito Web Garmin all'indirizzo www.garmin.com.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe,
Kansas 66062, Stati Uniti d'America

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Marzo 2011
190-01296-31 Rev. A Stampato a Taiwan